

## Verschiedene Orientierungs- und Entwicklungsmodelle

### 3 Stadien der Entwicklung

Dieses Konzept dient der Orientierung, gibt Hinweise, keine starre Abgrenzung, Stadien können leicht gemischt sein.

- 1. Stadium:** Übungen + Techniken/Methoden zur Läuterung der 3 Energien Jing-Qi-Shen  
„Das Trübe vom Klaren trennen“
- 2. Stadium:** Geistige Ausbildung + Konzentrationsübungen
- 3. Stadium:** a) Kontrolle über Körper + Energien  
b) Erwachen ins Unbewusste  
c) Resonanz mit dem Urgrund

### 4 Stufen Modell

Den Körper üben, um Essenz zu nähren / „Lian Ti Hua Jing“  
Die Essenz üben, um das Qi zu nähren / „Lian Jing Hua Qi“  
Das Qi üben, um den Geist zu nähren / „Lian Qi Hua Shen“  
Den Geist üben, um zum Ursprung zurückzukehren / „Lian Shen Huan Xu“

### 8 Stufen der inneren Alchemie

- |                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 1) Jing bewahren               | - Cang Jing      |
| 2) Jing auffüllen              | - Bu Jing        |
| 3) Jing veredeln               | - Lian Jing      |
| 4) Qi nähren                   | - Yang Qi        |
| 5) Qi veredeln                 | - Lian Qi        |
| 6) Shen nähren                 | - Gu Shen        |
| 7) Shen veredeln               | - Lian Shen      |
| 8) Shen mit der Leere veredeln | - Shen Gui Xu Wu |

## Xing (Gong) und Ming (Gong)Übungen des Bewusstseins/Geist und Übungen an der Lebenskraft

### weitere Hinweise zur praktischen Anwendung

### Wu Tiao - fünf Regulationen

### San Bao

## Wu Dao - Ti Dao - Xiu Dao - Yang Dao - De Dao - San QianGong - Gao Gong

# Orientierungsschrift

## Entwicklungsstufen im Qigong

### Blatt 2

#### Stadium 1:

Übungen und  
Techniken  
zur Lauterung der  
3 Energien Jing  
-Qi-Shen

Yi Bu Gong

Wu Xing Gong

- a) Der Kopf soll still, das Herz leer und das Untere Dantian voll sein.  
Entspannungsübungen (Fang Song Gong)  
Aufbau des Ursprungs Qi (Quan Qi) mit Dantian Qigong.  
Ist das Yuan Qi voll, werden die Meridiane gefüllt.
- b) Hun und Po werden ausgeglichen, so kann das Qi frei fließen.  
Emotionen sollten sich harmonisieren  
Ist die Erde stark (Milz-Magen), ist das gerichtete Denken (Yi) stark und man kann so das Qi führen und leiten (Dai Qi).  
Die Erde kann ungehindert Qi und Blut produzieren = Qi-Anreicherung.  
Arbeit an den nachhimmlischen Prozessen.
- c) Sind die Meridiane mit Qi gefüllt, werden die Organe geklärt  
(mit Wu Xing Gong) und gefüllt.  
Ausgleich der inneren Prozesse.  
Verbesserung der Qi Qualität.  
Sind Meridiane und Organe geklärt und gefüllt, füllen sich die 8 außerordentlichen Meridiane

#### Stadium 2:

Geistige  
Ausbildung,  
Konzentrations-  
übungen

Er Bu Gong

- a) Die 3 Dantian werden geöffnet und bearbeitet.  
Die Lunge wird gestärkt, um das Qi besser lenken zu können.  
Der Zentralkanal wird geöffnet (mit Er Bu Gong)
- b) Das geläuterte Qi wird immer mehr verdichtet (Dan Gong) und bewusst zwischen den Energiezentren und außerordentlichen Meridianen bewegt.  
Arbeit an den vorhimmlischen Prozessen, innere Alchemie wird begonnen.  
Aufnahme (Cai Qi) und Abgabe des Qi (Fa Qi) werden geübt.

Nun Nutzbarkeit des geläuterten Qi für die verschiedenen Bereiche wie Medizin, Kampfkunst, Kultivierung der Gesundheit.

#### Stadium 3:

Kontrolle über  
Körper +  
Energien,  
Erwachen ins  
Unbewußte,  
Resonanz mit  
dem Urgrund

- Man beginnt mit der Verdichtung des „Seelenball“ Jin Dan, goldener Embryo, rote Kugel und wird projiziert und tritt in den Austausch über die körperlichen Grenzen hinweg.  
Öffnen des 3. Auges (Kai Tian Mu)  
Rezitationen - Mantrapraxis  
Rituale  
Numerologie - Astrologie

Orientierungsschrift  
Entwicklungsstufen im Qigong  
 Blatt 3

**Orientierungs-Aspekte**

- 1. Stadium → - Den Körper üben, um die Essenz zu nähren „Lian Ti Hua Jing“  
 - Die Essenz üben, um das Qi zu nähren „Lian Jing Hua Qi“
- 2. Stadium → - Das Qi üben, um den Geist zu nähren „Lian Qi Hua Shen“
- 3. Stadium → - Den Geist üben, um zum Ursprung zurück zu kehren „Lian Shen Huan Xu“

**3 Stadien**

**8 Stufen der inneren Alchemie**

- |            |                                              |
|------------|----------------------------------------------|
| 1. Stadium | Jing bewahren - Cang Jing                    |
|            | Jing auffüllen - Bu Jing                     |
|            | Jing veredeln - Lian Jing                    |
|            | Qi nähren - Yang Qi                          |
| 2. Stadium | Qi veredeln - Lian Qi                        |
|            | Shen nähren - Gu Shen                        |
| 3. Stadium | Shen veredeln - Lian Shen                    |
|            | Shen mit der Leere vereinen - Shen Gui Xu Wu |



## Weitere Hinweise

Zum 1. Stadium wird eine Vorstufe empfohlen

→ Es empfiehlt sich, ein solides Fundament zu schaffen.

Rujing - der Qigongzustand  
Zur Ruhe kommen, still werden und die Stille/Ruhe halten können

Haltungsprinzipien Körper - Geist  
Entspannungsfähigkeit Körper - Geist  
Körper: Haut - Muskeln - Sehnen  
Organe  
Knochen  
Hormondrüsen

Ziran - Natürlichkeit  
Sanft, ohne Kraftanstrengung natürlich üben

Atemschulung  
Meditationspraxis  
Körperkräftigende Übungen  
Übungen für Geschmeidigkeit wie z.B. Taiji Dao Yin  
Vorstellungskraft trainieren

Die genannten Themenbereiche auszuarbeiten empfiehlt sich in den Kursen der Bildungseinrichtungen. Die Masse der Teilnehmenden solcher Kurse hat eine deutlich „abgespeckte“ Zielsetzung.

Bei körperkräftigenden Übungen den richtigen Trainingsreiz setzen!

### 1. Stadium

regelmäßig für mind. 49 Tage üben  
Kräuter-Tinkturen-Heilmittel nutzen  
Schwitzhütte-Sauna tut gut  
Fasten ist sehr zu empfehlen  
regelmäßige Meditation hilft  
sexuelle Enthaltsamkeit für mind. 6 Monate  
Übungsstress vermeiden  
immer wieder bewusst atmen

Die Grenzen der 3 Stadien sind nicht statisch, sondern gehen ineinander über und mischen sich. Konzepte des stufenweisen Lernen und Aufbaus dienen nur zur Orientierung. Betreuung durch eine/n Lehrer/in ist empfohlen.

**Weitere Orientierungshilfen und Einteilungen**

**Drei Säulen des Qigong:                    Körper – Geist – Atmung**

Den Körper üben  
Den Geist üben  
Die Atmung üben

**Dong Gong und Jing Gong  
Übungen in Bewegung + Übungen in Stille**

Dong Gong  
bewegtes Qigong

eher körperlicher Aspekt  
Übungen wie z.B. Taijiquan, Bagua Zhang  
Xingyiquan, Shi Ba Luo Han Gong, acht Brokate  
Hat ebenso innere Aspekte  
das Innen führt das Außen, Geist/Vorstellung führt das Innere

Jing Gong  
stilles Qigong

eher der geistig/mentale Aspekt  
Übungen wie z.B. Meditation, Konzentrationsübungen  
Nutzung der Kraft des gerichteten Denken (Yi)  
der Gedankenkraft auf den Körper, physiologische Vorgänge

Dong Gong und Jing Gong ist eher eine allgemeine Unterscheidungshilfe.  
Wirkungen bei Anfängerlevel eher auf nachgeburtliches Qi

**Ming (Gong) + Xing (Gong)**  
**Übungen an der Lebenskraft + Bewusstseins- Geistes Übungen**

Xing und Ming sind 2 Prinzipien eines der wichtigsten daoistischen Konzepte.  
Vereinfacht gesagt ist Xing Geist/Bewusstsein und Ming Lebenskraft

Ming Gong  
Übungen an der Lebenskraft

Übungen zielen primär auf die vorgeburtliche Essenz (Jing)

Ming ist die grundlegende Lebenskraft, welche die Aktionen des Lebens ermöglicht

Ming wird auch als Energie + Atmung (Qi) des Körpers verstanden (Wang, Chongyang)

Ming wird auch als physischer Körper und Qi gesehen

Essenz (Jing) wirkt in der gesamten Physis unseres Organismus und drückt sich durch Qi aus

Ming wird auch als Ursprung Jing (Yuan Jing) gesehen

Besteht aus Übungen des  
Dong Gong + Jing Gong

Xing Gong  
Geistes-, Bewusstseins-  
Übungen

Übungen zielen primär auf geistige Klarheit und seelische Zufriedenheit

Xing ist Bewusstsein/Geist

Xing wird auch als Ursprung Geist (Yuan Shen) gesehen

Xing Gong bezieht sich auch auf die Lebenseinstellung

Xing Gong ist auch Arbeit am Schicksal

Xing Gong übt man auch im alltäglichen Leben

## Xing - Ming

Xing ist auch, wie man mit Allem umgeht  
Xing wird auch als Himmel und Ming als Erde gesehen  
Xing wird auch als Yang und Ming als Yin gesehen  
Xing repräsentiert das Trigramm Himmel  
Ming repräsentiert das Trigramm Erde

Im Trigramm

**Feuer (Li)** ☲

entsprechen die äußeren Yang Linien Xing, die mittlere, Yin Linie entspricht den Gefühlen (Qing).  
Xing ist auch der Yang Aspekt des Herzens und ist verbunden mit dessen Yin Aspekt Qing.  
Das heißt: Das Bewusstsein umfasst die Gefühle und die Gefühle werden durch klaren Geist gezügelt.

Klarer Geist wird auch als klarer Himmel verstanden.

Wer sich selbst kultiviert, sucht den Weg, um den nachhimmlischen Geist des

**Feuers/Li** ☲

und des

**Wassers/Kan** ☵

wieder zu dessen originaler Natur, dem reinen

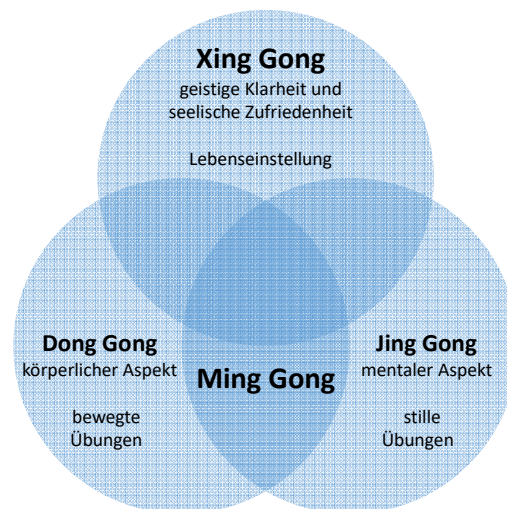
**Yin** ☷

und

**Yang** ☰

zurück zu führen.

Chen, Yingning und Hu, Haiya, Daoisten des 20. Jahrhundert, sehen Xing-Ming als Öl-Lampe.  
Dabei bildet Ming das Öl und Xing die Klarheit der Flamme



**Orientierungshilfe zum praktischen Lernen in Bezug  
zur daoistischen Entwicklungsarbeit**

**Wu Tiao - fünf Regulationen**

Tiao Shen-Regulation des Körpers  
Tiao Xi- Regulation der Atmung  
Tiao Shen-Regulation des Geistes  
Tiao Xin - Regulation des Bewusstseins und Vorstellungskraft  
Tiao Qi - Regulation der Energie

Ein, wenn auch martialisches, Bild von Meister Yang, Jwingming zeigt sehr eingängig, das die einzelnen Regulationen nur im Kontext zu den Anderen verstanden werden und sich gegenseitig bedingen::

Tiao Shen-ist das Schlachtfeld  
Tiao Xi- ist die Strategie  
Tiao Shen ist der General  
Tiao Xin ist die Moral der Soldaten  
Tiao Qi sind die Soldaten

**Tiao Shen:**

Körperhaltung ruhig und korrigiert  
Entspannt, durchlässig, ausgerichtet und zentriert

**Tiao Xi:**

ist der Körper ruhig, ausgerichtet, Zentriert und Entspannt,  
kann die Atmung sich beruhigen und tiefer werden

**Tiao Shen:**

mit ruhiger Atmung wird sich der Geist beruhigen

**Tiao Xin:**

ist das Herz unruhig, wird das Bewusstsein unklar und  
unkonzentriert

**Tiao Qi :**

sind die vorher genannten Bereiche nicht reguliert, wird  
sich das Qi eher zerstreuen keine Quantität und Qualität  
entwickeln sowie schwach sein.



**San Bao - Konzept der drei Schätze**

In diesem Konzept werden folgende Differenzierungen gemacht:

drei innere Schätze  
drei äußere Schätze  
drei allgemeine Schätze  
drei himmlische Schätze  
drei kosmische Schätze

**drei innere Schätze:**

beziehen sich auf Lebensessenzenergie (Jing)

    auf Lebensenergie (Qi)

    auf geistig/psychische Energie (Shen)

diese drei Aggregatzustände der einen Energie verhalten sich gemäß der stofflichen Dichte wie Eis-Wasser-Dampf und sind die wertvollsten Stoffe für die innere Arbeit.

**drei äußere Schätze:**

Augen

Ohren

Mund

hier gilt es, nicht alles zu sehen, zu hören und zu sprechen

**drei allgemeine Schätze:**

Genügsamkeit

Mitgefühl/Liebe

Verzicht auf Ruhm

**drei himmlische Schätze:**

Sonne

Mond

Sterne

**drei kosmische Schätze:**

Ursprungs Jing - Yuan Jing

Ursprungs Qi - Yuan Qi

Ursprungs Geist - Yuan Shen

Auf dem spirituellen Weg schwören sich die daoistischen Praktiker/innen auf den Weg des Dao, auf die daoistischen Schriften und die Meister ein

Alle Bereiche der Drei Schätze werden entsprechend als Schätze gesehen und entsprechend gepflegt

**Orientierungshilfe zum praktischen Lernen in Bezug  
zur daoistischen Entwicklungsarbeit**

**Wu Dao** - Das Dao erfassen

**Ti Dao** - Ankommen des Dao im Körper

**Xiu Dao** - Das Dao kultivieren

**Yang Dao** - Das Dao nähren

**De Dao** - Das Dao erreichen

**San Qian Gong** - 3000 Verdienste

**Gao Gong** - Arbeit auf hohem Level, über dem Durchschnitt

**Interpretationen bezogen auf die praktische Herangehensweise**

Wir neigen dazu, obenstehende Begriffe im größtmöglichen Kontext zum Qigong zu beleuchten.  
Im kleinstmöglichen Kontext zum Qigong bergen die obenstehenden Begriffe wertvolle  
Hinweise zur praktischen Herangehensweise des Qigong.

**Wu Dao**

Das Dao erfassen

geistiger Aspekt

geistiges Erfassen der Methode

geistige Orientierung der Übungsschritte

z. B.: nutze die Ausatemphase zum Lösen, Entspannen der Schultern.  
Nutze die Entspannungsphase, um Lösungsenergie in den Unterbauch  
fließen zu lassen.

**Ti Dao**

Das Dao kommt  
im Körper an

körperlicher Aspekt

z. B.: der Geist hat die Methode verstanden und beim Üben lösen sich  
tatsächlich die Schultern,  
der Bauch füllt sich tatsächlich.

Bedeutet, dass die Übung nicht nur rein geistig „gedacht“ wird,  
sondern auch körperlich spürbar wird.

**Xiu Dao**

Das Dao  
kultivieren

habe ich die Methode geistig erfasst und sie wirkt spürbar im Körper,  
dann trainiere, übe ich das Lösen der Schultern, das Füllen des Bauches  
bis ich die Anforderungen der Methode und deren Teilaspekte  
verinnerlicht habe, es wirklich kann.

**Yang Dao**

Das Dao  
nähren

Meine Lebenseinstellung, mein seelisches Befinden und meine geistige  
Klarheit sollten balanciert, harmonisch sein. Dann sollte ich im Alltag  
mein Verhalten, meine Herangehensweise an die An- und Heraus-  
forderungen des Lebens bewusst machen und verbessern.

**De Dao**

Das Dao erreichen

Habe ich mich, wie die vorgenannten Orientierungshilfen meinen,  
selbst kultiviert, erreiche ich ein waches, friedliches, ruhiges,  
harmonisches Lebensgefühl und wirke entsprechend.

**San Qian Gong**

3000 Verdienste  
erarbeiten

Habe ich mich selbst erkannt und geklärt, kann ich meine Beziehungen  
erkennen und klären

Erkenne ich dann meine Fähigkeiten und Talente, wirke ich zum Wohl  
der Gemeinschaft.

So sammel ich 3000 Verdienste, ohne erkannt zu werden, ohne Dank  
zu erwarten, inkognito wirke ich helfend wo ich kann.

Helfen wird zur Selbstverständlichkeit

**Gao Gong**

auf hohem Level  
arbeiten

Das Können und das Niveau befinden sich auf einem überdurchschnitt-  
lichem Level. Man braucht das Zimmer nicht mehr verlassen um  
helfend zu wirken. Z. B. Meditation für den Weltfrieden.

Segnungen sind möglich, Talismane erstellen und Aufladen  
ist möglich